



会食のしおり

2024年10月献立予定 No.450
 聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
1 (火)	ご飯 青梗菜と里芋の中華スープ 八宝菜 蒸し鶏とわかめの中華和え	エビ 豚肉 鶏肉	米 里芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	青梗菜 さやえんどう 白菜 小松菜 赤パプリカ 玉葱 ベビーコーン 椎茸 わかめ キャベツ	669	27.8	19.7	2.9	○
2 (水)	ご飯 けんちん汁 鱈のにんにくボン酢 おろしソース ごぼうサラダ	豆腐 鯖	米 油 さつまいも ごま油 ドレッシング	大根 人参 こんにゃく 青葱 にんにく レモン ごぼう キャベツ 人参	729	25.1	23.6	2.2	○
3 (木)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 麻婆豆腐 レンコンともやしの 中華風和え物 鉄分ウエハース	豆腐 豚肉 大豆	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 鉄分ウエハース	冬瓜 もずく 青葱 にんにく 生姜 長葱 筍 椎茸 グリンピース 蓮根 もやし 人参	696	26.3	20.8	3.7	○
4 (金)	焼き鳥丼 味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ ミニエクレア *6-A 考案 *	鶏肉 豚肉	米 油 砂糖 ドレッシング ごま エクレア	ピーマン 小松菜 長葱 キャベツ えのき 人参	-	-	-	-	○
5 (土)	細切り肉入り焼きそば キャベツと豆の中華和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	もやし 黄パプリカ 椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく キャベツ 人参 枝豆	677	27.2	25.9	2.8	○
7 (月)	ご飯 味噌汁 豚カツ 白菜の煮びたし	厚揚げ 豚肉 卵	米 パン粉 小麦粉 油	大根 大根の葉 キャベツ もやし 白菜 椎茸 人参 いんげん	691	23.0	20.9	2.9	○
8 (火)	ご飯 根菜のごま風味汁 豆腐ハンバーグ 里芋の煮っころがし	豆腐ハンバーグ 鶏肉	米 里芋 ごま油 油 砂糖 ごま 片栗粉	ごぼう 人参 小松菜 長葱 さやえんどう しめじ 椎茸 こんにゃく いんげん	803	24.7	31.5	3.2	○
9 (水)	ご飯 わかめスープ シューマイ 棒棒鶏 フルーツヨーグルト *6-C 考案 *	シューマイ 鶏肉 ヨーグルト	米 油 ごま 砂糖 ラー油 ごま油	わかめ 玉葱 ブロッコリ ー きゅうり 青梗菜 もやし にんにく 長葱	-	-	-	-	○



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
10 (木)	ライス ミネストローネ 白身魚のレモンバターソース ほうれん草のソテー	白身魚 ベーコン ミックス豆	米 じゃが芋 油 オリーブ油 バター 小麦粉	玉葱 キャベツ トマト レモン ほうれん草 コーン	713	23.4	25.1	2.0	×
11 (金)	ご飯 酸辣湯 回鍋肉 春雨サラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 ハム 卵	米 ラー油 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨	きくらげ キャベツ 青梗 菜 長葱 にんにく 生姜 もやし 人参	733	29.2	25.6	3.5	○
12 (土)	和風ビビンバ丼 味噌汁 食物繊維ウエハース	豚肉 油揚げ	米 油 ごま ごま油 食物繊維ウエハース	ごぼう にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん ニ ラ 玉葱	712	25.8	21.4	2.8	○
14 (月)	スポーツの日								
15 (火)	栗入り吹き寄せご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ごぼうのきんぴら *十三夜 献立*	鶏肉 豆腐	米 栗 砂糖 ごま ごま油	人参 えのき 椎茸 小松 菜 青葱 生姜 長葱 しそ ピーマン 塩昆布 ごぼう 枝豆	757	31.5	22.2	3.7	○
16 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉と厚揚げの中華煮 チンゲンサイの中華和え カルシウムウエハース	卵 豚肉 ハム 厚揚げ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	コーンクリーム 人参 椎茸 白菜 生姜 青梗菜 もやし	785	28.8	31.4	3.2	○
17 (木)	ハヤシライス 花野菜サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油 バター トマ トピューレ ケチャッ プ ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 し めじ マッシュルーム ブ ロッコリー カリフラワー	772	28.2	21.2	2.4	×
18 (金)	和風カレースパゲッティ 野菜とカニカマのごま マヨネーズ和え 牛乳	豚肉 カニ風味かま ぼこ 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉葱 しめじ 人参 いん げん にんにく 生姜 焼きのり 小松菜 胡瓜 もやし	763	34.2	26.0	3.2	×
19 (土)	聖徳祭								
21 (月)	 聖徳祭代休								
22 (火)	鶏もろ丼 味噌汁 三色ごま和え カルシウムヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま	人参 生姜 枝豆 なめこ 青葱 小松菜 もやし	735	34.1	18.2	2.1	○
23 (水)	ライス 具だくさんコンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲッティソテー	ベーコン 鶏肉 ミ ックス豆	米 パン粉 砂糖 油 バター じゃが芋 スパゲッティ ケチャップ	玉葱 白菜 しめじ マッ シュルーム ブロッコリー トマト ミックベジタブル	771	25.2	20.5	3.6	×
24 (木)	ご飯 味噌汁 鯰のカレー風味焼き ちくわと根菜のごま煮	スキムミルク 鯰 ちくわ	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 筍 ごぼう 蓮 根 人参 椎茸 いんげん	684	28.1	15.3	2.9	○
25 (金)	ご飯 卵スープ 鶏肉の甘酢香味炒め ナムル	卵 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 油	きくらげ 青葱 青梗菜 生姜 ピーマン 筍 人参 玉葱 にんにく 長葱 もやし 黄パプリカ	697	24.1	26.0	2.2	○



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
26 (土)	チキンカレー シーザーサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 スキム ミルク	米 じゃが芋 油 トマトピューレ ケチ ャップ クルトン ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	839	30.5	27.0	2.2	×
28 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物	鶏肉 卵 厚揚げ	米 油 小麦粉 砂糖	白菜 わかめ 青葱 生姜 にんにく キャベツ 赤パ プリカ 切干大根 人参 いんげん	750	23.7	25.3	3.2	○
29 (火)	パン コンソメスープ スウェーデン風ミートボール ミックスサラダ リンゴジュース	ミートボール チーズ ハム 牛乳 スキムミルク	パン ジャム 油 バター 小麦粉 ドレ ッシング じゃが芋 リンゴジュース	セロリ 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 胡瓜	790	27.2	29.0	3.8	×
30 (水)	きのこご飯 すまし汁 白身魚のフライ 南瓜のピリ辛そぼろあんかけ	豆腐 白身魚 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 油	しめじ 椎茸 人参 わかめ 長葱 カリフラワ ー 南瓜 玉葱 生姜	698	24.0	16.6	3.5	○
31 (木)	鶏肉と南瓜の クリームスパゲッティ ツナサラダ ココアワッフル *5-B 考案*	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ	スパゲッティ 油 ドレッシング ホワイトソース ココアワッフル	玉葱 南瓜 ほうれん草 キャベツ コーン 赤パプリカ ブロッコリー	—	—	—	—	×

都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください。

